COUNSENESIA

Indonesian Journal of Guidance and Counseling

1 (2) (2020) : 42-47

https:// http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA

M. Rifaldi1[1]., M. Syarafuddin[2]., & I Made Sonny Gunawan[3]

1,2,3 Universitas Pendidikan Mandalika

Email: mrifaldi079@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel
Diterima:
Oktober 2020
Disetujui:
Desember 2020
Publikasi:
Desember 2020

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan sosial siswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 5 Gerung yang berjumlah 37 siswa, dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 9 orang yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi berdasarkan hasil pre-test. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa teknik cognitive restructuring berpengaruh di dalam meminimalisir kecemasan sosial siswa.

Kata Kunci: teknik *cognitive restructuring*; kecemasan sosial

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of cognitive restructuring techniques on students' social anxiety. The research design used in this study was one group pretest-posttest design.The population in this study was grade VII students of SMPN 5 Gerung with a total of 37 students, and the samples in this study were 9 people who were indicated to have high levels of social anxiety based on the results pre-test. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection techniques used were questionnaires as the main method and methods of observation, interviews and documentation as a complementary method. The results of this study indicate that cognitive restructuring techniques have an effect on minimizing students' social anxiety.

Keywords: cognitive restructuring techniques, social anxiety

E-ISSN: 2746-3532

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia dituntut untuk mampu berinteraksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dan kelangsungan hidupnya. Namun faktanya, banyak individu yang tidak bisa berinteraksi dengan orang lain dikarenakan mengalami kecemasan sosial sehingga menyebabkan individu tersebut mengalami tekanan yang berdampak pada kehidupan sosialnya.

Menurut Semiun (2006) kecemasan sosial merupakan bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemsan sosial akan berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Sedangkan menurut American Psychiatric Association (1994) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, yang membuat dirinya akan dipermalukan atau dihina.

Kecemasan sosial dapat digambarkan sebagai reaksi emosional yang muncul tanpa sebab yang jelas. Dalam hal ini, kecemasan telah menjadi masalah perilaku. Gangguan kecemasan sangat lazim terjadi pada masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa (De Clerg, 1994). Adapun ciri-ciri kecemasan sosial yang banyak dialami oleh individu yaitu memiliki tingkat harga diri yang rendah, depresi simptomatologi, merasakan stres, dan merasakan kesepian (Murphy, et. al., 2017; Muris, Mayer, Adel, Roos & Wamelen, 2009).

Lebih lanjut, menurut La Greca & Lopez (1998) aspek-aspek kecemasan sosial terdiri dari: a) ketakutan akan evaluasi negatif, b) penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/ berhubungan dengan orang asing/baru, dan c) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/ dengan orang yang dikenal. Dalam hal ini adanya masalah-masalah sosial yang dialami individu dapat mengakibatkan timbulnya perasaan terasing, keputusasaan, problem identitas dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Menurut Durand (2006) faktor-faktor penyebab kecemasan sosial ada tiga yakni: a) faktor biologis, b) faktor stress, dan c) faktor trauma sosial. Adapun salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi tingginya kecemasan sosial adalah dengan cara memberikan latihan-latihan kognitif yang positif. Dalam hal ini, latihan-latihan kognitif tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik cognitive restructuring.

Teknik cognitive restructuring dalam penerapannya dapat membatu individu untuk menambah pengetahuan dan mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Wulida (2014) dan Anggia (2018) yang meneliti tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tingkat kecemasan pada siswa. Menurut Dobson (2009) teknik cognitive restructuring merupakan teknik yang berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif agar individu menjadi pribadi yang dapat berfikir rasional. Adapun tujuan dari teknik cognitive restructuring menurut Apriyanti (2014) yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Lebih lanjut dapat dikatakan jika cognitive restructuring dapat membantu individu untuk belajar berfikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

Dalam penerapannya teknik cognitive restructuring memiliki beberapa tahapan yang harus dilalui. Menurut Nursalim (2013) tahapan dari teknik cognitive restructuring adalah sebagai berikut: a) rasional, b) identifikasi pikiran konseli, c) pengenalan dan latihan coping thought, d) pindah dari dari pikiran negatif ke coping thought, e) pengenalan dan pelatihan coping thought, f) evaluasi dan tindak lanjut.

Berdasarkan permasalahan yang sudah diungkapkan dan hasil observasi, maka kecemasan sosial juga banyak terjadi dilokasi tempat peneliti akan melakukan penelitian. Masalah kecemasan sosial ini banyak terjadi pada siswa di SMP Negeri 5 Gerung. Adapun masalah kecemasan sosial ini dapat terjadi dikarenakan banyak siswa yang memiliki pengalaman buruk dalam hidupnya. Pengalaman buruk tersebut dapat berupa adanya konflik berkepanjangan dalam keluarga, terjadinya pelecehan seksual dan kekerasan dalam keluarga. Adapun jika ditinjau dari segi fisik kecemasan yang muncul pada siswa banyak disebabkan karena kelainan fisik seperti adanya ketidak seimbangan dalam struktur otak yang menyebabkan individu menjadi gelisah dantidak tenang di dalam menghadapi situasi tertentu. Selanjutnya berdasarkan kenyataan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan sosial.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni one group pretest-posttest design dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Adapun populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas VII SMPN 5 Gerung sebanyak 37 siswa dan sampel sebanyak 9 siswa yang terindikasi mengalami kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil dari pre-test.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan sosial yang di susun berdasarkan aspek-aspek dari kecemasan sosial sebagai indikatornya. Selain itu terdapat metode observasi, wawancara, serta dokumentasi yang menjadi metode pelengkap. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yakni analisis data t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui angket dan di analisis menggunakan rumus t-test. Sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik t-test, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul.

a) Membuat Hipotesis Nol

Untuk keperluan perhitungan statistik, maka hipotesis alternative (Ha) yang diajukan pada bab II berbunyi: Ada pengaruh Teknik Cognitive RestructuringTerhadap kecemasan sosial siswa Kelas VII SMPN 5 Gerung Tahun Ajaran 2019/2020, maka perlu diubah terlebih dahulu kedalam hipotesis nol (Ho) sehingga berbunyi: Tidak ada pengaruh Teknik Cognitive RestructuringTerhadap kecemasan sosial siswa Kelas VII SMPN 5 Gerung Tahun Ajaran 2019/2020.

b) Membuat Tabel Kerja

Menyusun tabel nilai pre-test dan post-test dimaksudkan untuk mengetahui skor yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian treatment konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring. Adapun dengan membuat tabel kerja akan mempermudah proses

perhitungan kedalamrumus uji t-tes. Untuk lebih jelasnya maka hasil uji deviasi pre-tes dan post-tes dari siswa yang menjadi sampel penelitian kan dipaparkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Deviasi Pre-test dan post-test

Siswa	Pre-test	Post-test	Gaind (D)	Xd (d-Md)	X^2d
GE	84	69	15	4.23	17.89
GP	85	70	15	4.23	17.89
PA	82	73	9	-1.77	3.13
MW	83	71	12	1.23	1.51
NL	82	75	7	-3.77	14.21
WD	86	73	13	2.23	4.97
WN	82	74	8	-2.77	7.67
PA	85	72	13	2.23	4.97
YI	81	76	5	-5.77	33.29
Jumlah	750	653	97	0	105.53

c) Memasukan Data ke Dalam Rumus

Setelah mengetahui deviasi dari masing-masing data pre-test dan post-test, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data kedalam rumus. Dari tabel kerja tersebut, maka terlebih dahulu dicari nilai xd masing-masing subjek dengan rumus Xd=d-Md dimana

Xd = Deviasi maisng-masing subjek (d-Md)
D = deviasi (post test – pretest)
∑d = jumlah (post test – pretest)
∑x2d = jumlah kuadrat deviasi
d.b = ditentukan dengan nilai N-1
N = Jumlah sampel

Selanjutnya dapat dicari Md dengan rumus: Md=Σd/N=97/9=10.77. Setelah Md diketahui, baru dimasukkan kedalam rumus t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{10.77}{\sqrt{\frac{105.53}{9(9-1)}}}$$

$$t = \frac{10.77}{\sqrt{\frac{105.53}{9(\ 8\ )}}}$$

$$t = \frac{10.77}{\sqrt{\frac{105.53}{72}}}$$

$$t = \frac{10.77}{\sqrt{1.46}}$$

$$t = \frac{10.77}{1.20}$$

$$t = 8.97$$

d) Menguji Nilai t-test

Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh = 8,97 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan db (N-1)=9-1=8 dengan taraf signifikan 5%=1.86. Dengan demikian, nilai t-hitung hasil penelitian ini lebih besar dibanding nilai ttabel yakni 8.97,>1.86, maka hipotesis (H0) ditolak dan Ha (diterima) pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan signifikan. Sehingga Ha: Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap kecemasan sosial Siswa Kelas VII SMPN 5 Gerung Tahun Ajaran 2019/2020 adalah Signifikan.

e) Menarik Kesimpulan

Dari hasil uji t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 8.97 maka berdasarkan taraf signifikan 5% dan db=8. Ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel ditribusi t tabel adalah 1,86. Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari nilai ttable, maka penelitian ini dinyatakan signifikan. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternative diterima.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring efektif untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan sosial. Dalam hal ini teknik cognitive restructuring dapat menambah pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional dalam rangka dapat menurunkan kecemasan sosial siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggia (2018) yang meneliti tentang efefktivitas layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut menunjukan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk membantu menurunkan kecemasan sosial siswa.

Hal ini senada dengan pendapat Dobson (2009) yang menyatakan bahwa teknik cognitive restructuring berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif agar individu menjadi pribadi yang dapat berfikir rasional. Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa teknik cognitive restructuring efektif dalam mengatasi kecemasan sosial siswa yang terjadi karena adanya pikiran negatif dan irasisonal. Teknik cognitive restructuring efektif dikarenakan dapat teknik cognitive restructuring menambah pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional rangka dapat menurunkan kecemasan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan sosial pada siswa. Lebih lanjut, penelitian ini terbatas pada siswa yang tergolong masih remaja awal dengan populasi yang kecil dan tidak memperhatikan gender untuk menilai tingkat kecemasan sosialnya. Selain itu, agar mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang tingkat kecemasan sosial remaja maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mempertimbangkan gender sebagai indikator yang mempengaruhi tingkat kecemasan sosial seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*. DSM IV. Fourth. Washington: American Psychiatric Association.

Anggia, M.I. 2018. *Efefktivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk merdeksi kecemasan menghadapi ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu*. Skripsi. Universitas Bengkulu.

Apriyanti, S. 2014. *Efektifitas Teknik Restructuring Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan UI.

De Celrg, L. 1994. *Tingkah Laku Abnormal: Dari Sudut Pandang Perkembangan.* Jakarta: Grasindo.

Durand, V.M. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Dobson. 2009. *Evidence-Based practice of cognitive Behavioral Theraphy*. New York: Guilfords Press.

La Greca, A.M. & Lopez, N. 1998. *Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relation and friendships*. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 5 (3) 83-94.

Murphy, et. al. 2017. Cognitive behaviour therapy versus a counselling intervention for anxiety in young people with high-functioning autism spectrum disorders: A pilot randomised controlled trial. *Journal Autism Development Disorder, 47,* 3446-3457.

Muris, P., Mayer, B., Adel, M., Roos, T., & Wamelen, J. (2009). Predictors of change following cognitive-behavioral treatment of children with anxiety problems: A preliminary investigation on negative automatic thoughts and anxiety control. *Journal Child Psychiatry Human Development, 40,* 139-151.

Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.

Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.

Wulida, A.F. 2014. *Pengaruh teknik cognitive restructuring dalam mereduksi tingkat kecemasan sosial siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.